# 3 Recetas de Comidas Ricas y Saludables para Diabeticos Tipo 2

Las recetas para diabéticos tipo 2 son un recurso muy valioso si usted sufre de esta enfermedad, que se ha convertido en la pandemia del siglo XX y XXI.

Recetas para personas con diabetes tipo 2 La dieta deficiente (basada en alimentos indeseables ricos en grasas, sal y azúcares), malos hábitos de vida (estilo de vida sedentario, exceso de tabaco y alcohol) y una información muy pobre han aumentado los casos a millones.

En este artículo proponemos 3 recetas para el desayuno, almuerzo y postre, todas adaptadas a diabéticos, para cuidar de un sabor natural y delicioso.

## 3 Recetas para Diabéticos Tipo 2, Saludables para Tí

El desayuno es la comida más importante del día. Durante el sueño, el cuerpo puede estar hasta 12 horas sin comer alimentos (fuente de glucosa).

Durante este período de ayuno, el cuerpo moviliza las reservas de glucosa (glucógeno) para mantener las necesidades del cuerpo, pero a la mañana siguiente, el glucógeno se agota y debe ser repuesto.

Es por eso que los diabéticos deben comenzar el día con un desayuno sano y saludable, que debe ser nutritivo y equilibrado, como este plato:

### Desayuno

Panqueques Rellenos con Crema de Queso

Ingredientes: 225 gramos de queso de crema ligera, 3 cucharadas de splenda (o polvo de stevia), 6 cucharadas de nata montada sin grasa, 2 cucharaditas de vainilla, ½ cucharadita de canela molida, 1 taza de harina integral, 1 taza de leche descremada, 1 huevo. Recetas saludables para diabeticos tipo 2

### Crepes Precaliente al horno

Mezcle el queso, edulcorante, vainilla y canela en el procesador hasta que se ablande. Además, prepare la masa para panqueques con harina, leche y huevos.

Haz clic aquí para leer todo el artículo